

ÉQUINOXE

AOÛT 2012 - N° 54

Voies navigables de France,
Traversée du tunnel de Riqueval
sur le **canal** de Saint-Quentin



JEAN-MICHEL BACQUER
Directeur de l'Établissement de Bordeaux

Quelle belle saison que l'été ! Vous pouvez notamment faire le plein de vitamines en mangeant tous les fruits gorgés de soleil. Dans la rubrique « À savoir », Equinoxe vous donne quelques astuces pour prolonger ces plaisirs et choisir le bon mode de conservation afin de préserver ce capital santé pour l'hiver.

L'été est aussi l'occasion d'aérer en grand et plus longtemps son logement. Dans la rubrique « Fenêtre sur », Equinoxe vous distille quelques conseils pour que vous puissiez conserver un air sain dans toutes les pièces de la maison.

Le reportage vous ouvrira les portes du service de la navigation de la Seine où vous embarquerez sur un bateau peu ordinaire, pour une traversée insolite dans le plus long tunnel fluvial de France.

Dans « Le fil d'infos », vous découvrirez le centre d'appels, en plein cœur de l'Établissement de Bordeaux, gestionnaire du FSPOEIE. Il est à votre service lorsque vous contactez votre caisse pour obtenir une réponse concernant le montant de la pension, les dates de virements, les changements d'adresse ou de compte, ou toute autre question sur votre retraite.

Sur le site www.fspoeie.fr, sachez que l'accès à votre espace personnalisé évolue, avec une nouvelle fenêtre de connexion, plus claire et plus complète !

Que vous commenciez par la découverte des métiers, les pages loisirs ou les articles consacrés à votre caisse de retraite, je vous souhaite une bonne lecture de votre magazine.

PAGES 3 A 4

Fenêtre sur

Et si nous traquions les polluants de l'air intérieur ? Découvrez les bons réflexes pour préserver la qualité de l'air de votre logement.

PAGE 5

À savoir

Faites vos réserves de vitamines pour l'hiver en conservant vos fruits et légumes d'été dès maintenant !

PAGES 6 A 9

Reportage

Embarquement à bord du toueur de Riqueval : une curiosité unique au monde !



PAGES 10 A 12

Le fil d'infos

- Enquêtes : votre avis est important !
- Vous déménagez à l'étranger ?
- Avis d'imposition
- Revalorisation des pensions
- Le centre d'appels
- Votre espace personnalisé : mode d'emploi

PAGES 13 A 16

Découverte

Succombez à l'appel du grand large avec l'Horizon...

Rendez-vous au village des Dauphins à Saint-Cyr-sur-Mer, paradis des plages et calanques.



LE MAGAZINE DU FONDS SPÉCIAL DES PENSIONS DES OUVRIERS DES ÉTABLISSEMENTS INDUSTRIELS DE L'ÉTAT
Directeur de publication : Jean-Michel Bacquer - Rédacteur en chef : Jean-Pierre Le Bihan - Conception graphique : PJC Communication
Maquette : Reed Contents - Informations FSPOEIE : l'équipe de rédaction du Fonds spécial.
Réalisation : Caisse des Dépôts © Tous droits de reproduction réservés - Dépôt légal : 2^e trim. 2012 - N° ISSN : 1250 - 3983
Caisse des Dépôts - FSPOEIE - rue du Vergne 33059 Bordeaux cedex - Tél. : 05 56 11 41 23 - Impression : Corlet Roto (53)



Sujet réalisé par
Marie PAROT

Photo : Fotolia

Pour que votre habitat respire la santé !

Avant de rentrer dans l'automne, saison au cours de laquelle nos fenêtres vont se refermer, il est nécessaire de repérer les bons réflexes pour conserver un air sain dans sa maison ou dans son appartement...

Le saviez-vous ? Nous passons 80% de notre temps à l'intérieur de locaux. Fort de ce constat, une chose est sûre : la relation entre le bâtiment et la santé est indéniable ! Contrairement aux idées reçues, la pollution est souvent plus importante à l'intérieur qu'à l'extérieur en raison de la très grande diversité de polluants qui peuple l'air de nos habitations. Ces « coupables » se classent en quatre familles : les agents biologiques (bactéries, virus, moisissures...) les agents allergènes (d'animaux domestiques, d'acariens...), les agents physiques (particules fines, fibres de type amiante, radon...) et les agents chimiques (oxyde d'azote, monoxyde de carbone...). Côté santé, ces substances peuvent entraîner des risques à différents niveaux : allergies respiratoires (asthme, toux, éternuements...), irritations de la peau ou des yeux, fièvre, maux de tête, fatigue, nausées, voire des problèmes plus graves chez les personnes fragiles.

• À la chasse aux polluants...

Pour préserver la qualité de l'air de son logement, des solutions simples existent et il est utile, avant tout, d'identifier la provenance de ces

différents polluants qui sont généralement invisibles. En résumé, sachez qu'il existe trois sources principales de pollution. En premier lieu, la situation physique du bâtiment, son environnement extérieur : circulation automobile, zone granitique (radon)... D'autre part, les matériaux de construction, produits de décoration ou d'ameublement peuvent aussi diffuser des substances nocives (revêtements de sols et de murs, bois agglomérés, colles et vernis...). Enfin, notre propre activité (tabagisme, cuisine, ménage, bricolage, appareils de combustion...) constitue une source particulièrement déterminante. Réduire les risques pour la santé est possible et chacun peut agir pour contribuer à un air intérieur plus sain...



Photo : Fotolia

Repères

**A CHAQUE PIÈCE
SES POLLUANTS :**

- **Salle de bains :**
 - cosmétiques (savon, shampoing, vernis à ongles, laques...)
 - produits de nettoyage
 - légionelles
 - humidité, moisissures...
- **Chambre :**
 - peinture
 - rideaux
 - lit
 - moquette...
- **Cuisine :**
 - produits d'entretien
 - émissions de gazinière et de chauffage
 - dalles de sols synthétiques
 - humidité...
- **Salon et salle à manger :**
 - meubles
 - textiles, tapis
 - revêtements de sol
 - parquets collés
 - vitrification des sols
 - tabac
 - chauffage...
- **Cave et garage :**
 - produits chimiques
 - monoxyde de carbone...

En savoir plus :

www.prevention-maison.fr
(site de l'INPES)

www.ademe.fr
(site de l'ADEME)

www.oqai.fr
(site de l'Observatoire de la qualité de l'air intérieur)



Photo : Fotolia

• Comment « soigner » son air ?

A travers des gestes simples à appliquer au quotidien. Tout d'abord, évitez de fumer dans votre habitation, y compris fenêtres ouvertes : la fumée du tabac constitue la première source de pollution des logements (en partie absorbés par les rideaux, tissus et moquettes, les composants continuent d'être émis plus tard dans l'air). Eviter de polluer son habitation passe aussi par le respect des doses d'utilisation des produits d'entretien, d'hygiène et de bricolage. Attention aussi au mélange des produits entre eux : certaines réactions peuvent être très nocives ! N'hésitez pas non plus à privilégier les produits d'entretiens comportant des éco labels, nettement moins polluants. Dans un autre registre, pensez à entretenir régulièrement vos appareils de chauffage, chaudières et vos gaines de ventilation. En cas de fuites et d'infiltrations d'eau, effectuez les réparations le plus rapidement possible. N'obstruez pas les dessous de portes qui permettent à l'air de circuler et méfiez-vous des parfums d'ambiance (bougies, encens) qui masquent les odeurs, mais émettent des substances. Même les sprays assainissants aux huiles essentielles bios ne sont pas innocents... Finalement, la solution la plus efficace, la plus simple et la plus économique consiste à aérer tout simplement !



Photo : Fotolia

La parole à...

JOËLLE COLOSIO,

Chef du service qualité de l'air de l'ADEME Paris
(Agence de l'Environnement
et de la Maîtrise de l'Energie).



« Changez d'air ! »

→ **En quoi la qualité de l'air intérieur est-elle une question préoccupante ?**

Nous respirons et inhalons environ 15 m³ d'air par jour et passons la grande majorité de notre temps dans des lieux intérieurs. Depuis 10 ans, l'ADEME s'engage sur la question à travers un observatoire de la qualité de l'air intérieur. Dans ce cadre, une enquête a révélé qu'en France, environ 10% des logements ont une qualité de l'air mauvaise, soit 3 millions de logements en tout, ce qui n'est pas anodin ! Nous avons pu mieux déterminer les composants qui affectent cet air et nombreux

sont classés dangereux pour la santé par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé).

→ **Qu'en est-il de la réglementation ?**

Depuis janvier 2012, tous les nouveaux matériaux de construction et de décoration destinés à un usage intérieur (peinture, vernis, colle, parquets stratifiés, linos...) doivent afficher leur impact sur la qualité de l'air intérieur. A partir de 2013, cette étiquette « émissions dans l'air intérieur » sera étendue à l'ensemble des produits de ce type. En attendant, privilégiez les produits avec cet étiquetage.

→ **Plantes dépolluantes : « info ou intox » ?**

L'ADEME a animé un programme de recherche dédié à cette question et dont l'objectif était d'observer le procédé d'épuration de l'air par des plantes en pot. Il s'avère que cet argument de dépollution n'a pas de valeur scientifique et il a été démontré que le simple fait d'ouvrir une fenêtre aboutit à une efficacité mille fois supérieure. On ne peut donc pas affecter de propriétés épuratrices aux plantes.

• Un seul mot d'ordre : aérer

Quelques minutes d'aération par jour suffisent pour renouveler l'air de vos pièces et réduire la concentration des polluants, alors, ouvrez vos fenêtres ! Si vous habitez près d'un axe routier, faites-le aux heures « creuses » de circulation. Lorsque vous bricolez, cuisinez, faites le ménage, aérez au moins 10 minutes. En combinant la réduction des émissions de polluants à la source et l'aération au quotidien, vous serez assuré d'obtenir un air intérieur plus sain.

CHIFFRES CLÉS

→ Il existe environ 500 composés organiques volatils (COV) dans l'air intérieur (produits par les matériaux de construction, d'ameublement, de décoration et les produits ménagers...). Ceux-ci contiennent une grande variété de substances chimiques.

(Source : Docteur Fabien Squinazi, directeur du Laboratoire d'hygiène de la Ville de Paris - 2012)

Sujet réalisé par
Marie PAROT



Photo : Fotolia

Conserver ses récoltes d'été

C'est encore l'été : pensez à prolonger le plaisir des fruits et légumes d'été le plus longtemps possible. Différentes solutions de conservation existent pour vous permettre de faire le plein de saveurs durant l'hiver.

Ne l'oublions pas : cinq fruits et légumes par jour sont nécessaires à la bonne santé de notre corps ! Pour des plaisirs gourmands et variés tout au long de l'année, optez pour la congélation ou la mise en bocaux. Si vous avez un jardin, le plus simple est de conserver au fur et à mesure des récoltes, ce qui vous permettra, en outre, de gérer au mieux les périodes d'abondance.

Si vous êtes citadin, il vous suffit d'acheter les produits de saison au moment où ils sont les moins chers. Vous constituerez ainsi des réserves qui vous seront utiles le reste de l'année pour confectionner vos gâteaux ou vos plats.

• La congélation : simple et pratique

La plupart des fruits et des légumes peuvent être congelés. Ce procédé qui consiste à amener vos aliments à basse température (entre - 18°C et - 25°C) préserve la saveur et les vitamines, à condition de choisir des produits sains et de première fraîcheur et de les congeler le plus tôt possible dans des sacs ou des boîtes hermétiques. Vos fruits et légumes peuvent se conserver de cette façon jusqu'à 12 mois. Après les avoir soigneusement nettoyés, vous pouvez blanchir si besoin vos légumes (en les refroidissant immédiatement dans l'eau froide pour éviter qu'ils cuisent). Le blanchiment réduit en effet l'amertume et inhibe l'activité des enzymes qui peuvent provoquer des modifications de couleur, de parfum ou de texture. Pensez également à bien assécher vos aliments avant de les emballer (l'essoreuse à salade peut vous aider !).

Tomates, courgettes, aubergines, haricots verts...

Vous pouvez congeler ces produits de saison au naturel ou cuisinés (coulis de tomates, légumes farcis...). Côté sucré : coupés et dénoyautés, les fruits à tartes (abricots, pêches, prunes...) seront « prêts à l'emploi ».

Quant aux petits fruits entiers (framboises, mûres...) : mettez-les une heure au congélateur sur une surface plane pour qu'ils deviennent fermes, avant de les placer dans une barquette ou un sac de congélation.

• A vos bocaux !

Si la technique de la mise en bocal peut s'avérer plus complexe pour certains, elle offre des possibilités très complémentaires de la congélation et permet de conserver les aliments plus longtemps.

Les légumes peuvent être préparés de différentes manières (en macédoines, piperades, marinés, vinaigrés, en sauce, chutney...), tous comme les fruits (entiers ou dénoyautés, au sirop, en confitures...).

En quelques étapes, le tour est joué : ébouillantez vos bocaux, vos caoutchouc (ou capsules) et laissez les bien sécher sans les essuyer. Puis, placez les fruits et légumes que vous aurez préalablement nettoyés et préparés. Tassez-les bien et essuyez les bords avant de fermer, puis stérilisez.

Pour s'assurer de la bonne stérilisation de votre bocal, retournez-le : aucune bulle ne doit apparaître. Vous pouvez aussi appuyer sur les couvercles en métal, si ceux-ci reviennent dans leur position : la fermeture est défectueuse.

Pour finir, entreposez vos bocaux dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière et au moment de l'ouverture, soyez attentif au « clic » !

Repères

POUR CONGELER OU METTRE EN BOCAUX VOS FRUITS ET LÉGUMES :

- Choisissez des produits de qualité et frais.

Accordez une grande importance à l'hygiène, à commencer par le nettoyage des mains !

N'oubliez pas les étiquettes (avec le nom des aliments et la date de conditionnement).



Photo : Fotolia

❖ Bon à savoir :

Vous pouvez ajouter du jus de citron pour limiter le brunissement des fruits.

Les vitamines ne sont pas sensibles au froid mais au chaud, alors attention à ne pas blanchir vos légumes trop longtemps.

Toutes les herbes aromatiques peuvent se congeler. Il vous suffit de les enfermer dans un film ou un sac hermétique après les avoir bien lavées et séchées.

❖ Astuces :

Versez vos coulis de fruits dans des bacs ou des poches à glaçons pour une utilisation plus pratique !

Glissez des feuilles de basilic dans l'eau de vos glaçons pour apporter une touche déco originale à vos soupes froides de type gazpacho.

Congelez des billes de melon que vous aurez plaisir à réutiliser pour vos apéritifs ou dans vos salades de fruits d'hiver.



Le toueur de Riqueval

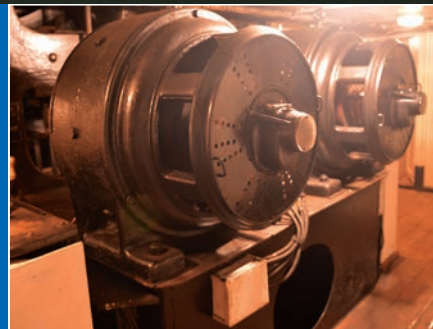
La vie est un long canal tranquille, ou presque. Si l'électricité a remplacé la vapeur depuis des lustres sur le bateau-treuil de Riqueval, la mécanique centenaire de ce tireur de péniches donne le tempo durant la traversée du plus long tunnel fluvial de France. Embarquement...

Reportage : JEAN-PIERRE LE BIHAN - Photos : PASCAL SAURA

Des bras de l'homme au toueur électrique

Voies navigables de France exploite sur le canal de Saint-Quentin deux souterrains fluviaux : celui de Riqueval (5 670 m) et celui du Tronquoy (1 098 m), tous deux construits au début du 19^e siècle.

- 1810 : 7 à 8 hommes sont nécessaires pendant 12 heures, pour haler les bateaux et franchir le grand souterrain de Riqueval.
- 1856 : le premier toueur à manège, nommé « Rougaillou », utilise la force de six à huit chevaux disposés en manège sur le pont (de manière à actionner un treuil).
- 1864 : le toueur à vapeur lui succède, mais celui-ci pose de graves problèmes d'intoxications en raison des fumées libérées dans la voûte.
- 1910 : le premier toueur électrique est mis en service.
- Jusqu'en 1985 : le tunnel du Tronquoy utilisera un toueur électrique comme celui de Riqueval. Il est aujourd'hui en navigation libre et alternée.



Deux moteurs électriques de 35 chevaux entraînent d'énormes engrenages qui actionnent le treuil.



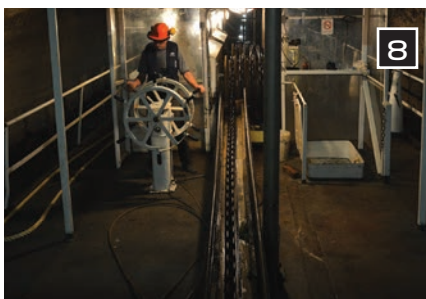
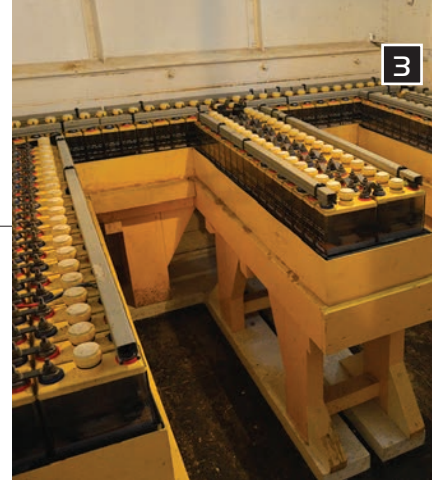
L'enfer est au bout du tunnel. Méfiance donc. En 1810, bon nombre de marins hésitèrent à emprunter les 5,670 km du canal de Saint-Quentin tout juste éclairés avec des torches. Depuis deux siècles, on répète que Napoléon 1^{er}, géniteur de cet ouvrage d'art (récemment diffusé dans « Des racines et des ailes »), aurait exonéré d'impôts à vie les premiers inscrits pour la traversée. Des marins qui, finalement, s'affranchirent du supplice des damnés après la mort devant une telle proposition...

Le souterrain de Riqueval est le plus long tunnel fluvial de France et l'un des derniers ouvrages au monde à utiliser le système de touage. Chaque année, 1 700 bateaux l'empruntent, tirés par un toueur plus jeune d'un siècle que le souterrain. En 1910, les frères Claparède, ingénieurs constructeurs, signent de leur empreinte les masses en fonte d'une mécanique électrique sortant elle aussi d'un autre siècle. Il faut dire que dans cette subdivision de Saint-Quentin, rattachée à la direction interrégionale du bassin de la Seine, on a à cœur d'entretenir un outil de travail, qui n'a de l'enfer que le bruit.

Ci-dessus :
En s'agrippant à la chaîne,
le toueur peut tirer jusqu'à
34 péniches. Mais cette
activité « intense » demeure
celle d'un autre temps.

À droite :
Vérification et graissage des
engrenages.





• 15 heures : branle-bas de combat

Deux hommes à bord, Frédéric et Emmanuel, mettent sous tension ce toueur infernal qui s'agrippe à une chaîne de 8 km de long posée au fond du canal et qui la replonge à l'arrière, guidée dans une gouttière en bois de la longueur du bateau. Ici, pas de graissage : respect du milieu aquatique oblige. La moindre prise sur le bastingage ébranle le bras, tout comme le pont qui vibre sous les pieds dans la cadence régulière des énormes engrenages et du claquement de la chaîne. Gilet de sauvetage, casque, gants d'isolation et oreillettes sont de rigueur et de toute façon obligatoires, comme le précise Guillaume Duval, le chef d'équipe et responsable du PSR, le passage spécial de Riqueval.

Le toueur se laisse ainsi guider en glissant le long de lisses de bois fixées sur une passerelle en béton en encorbellement. Là, commence une tranche de vie qui défile à 2,5 km/h, un moment où l'expression « ne pas

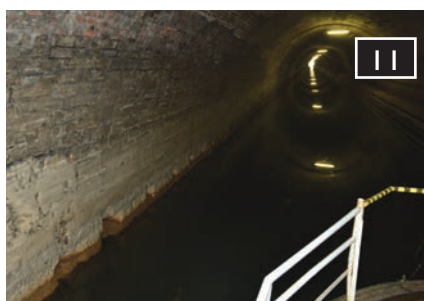
voir le bout du tunnel » prend toute sa dimension. Les rampes de néon fixées sur la voûte tous les 20 mètres balayent le pont lentement, projetant ainsi des ombres imaginaires sorties de nulle part. Sur la ligne électrique de 600 volts en continu, une perche avec ses deux roulettes assure le contact selon le même principe qu'un trolley, laissant jaillir parfois quelques étincelles, venant rehausser une couleur blafarde dominante. Preuve en est que l'humidité et l'électricité ne font pas bon ménage.

• « Allo la terre ? Ici le canal ! »

Seul contact avec la sortie, des bornes d'appel fixées tous les 500 mètres sur la paroi rassurent à la fois le poste de contrôle, les marinières et les plaisanciers, qui sont eux aussi en liaison phonique avec l'équipage. Un contrôle qui rompt la monotonie de la traversée, dès lors que Frédéric et Emmanuel sautent à tour de rôle sur la passerelle en béton, pour regagner ensuite le toueur qui continue sa

course. Parfois des inscriptions de dates, de prénoms, de slogans défilent sur la paroi de craie, de silex, bardée de briques par endroits. Pour se repérer, ou pour s'occuper momentanément durant cette traversée surplombée par 65 mètres de colline, des petites plaques jaunes fixées tous les 10 mètres indiquent la distance restante. La lueur blanche scintillante tant attendue au bout du tunnel apparaît ainsi progressivement, comme une note d'espoir.

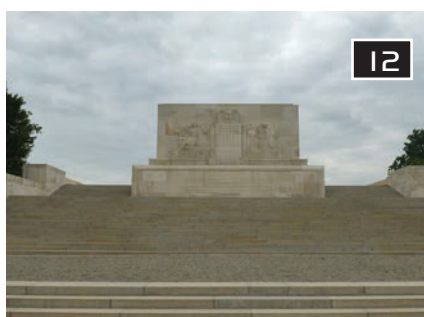
Ici bas, l'histoire se mêle à l'histoire. Des galeries latérales et peu connues ont servi de défenses militaires durant la Grande guerre pour constituer la ligne Hindenburg. 65 mètres au dessus du canal, un mémorial américain et les croix blanches des cimetières militaires nous ramènent à l'appréhension des premiers marinières en 1810, puisque plus d'un siècle plus tard, l'enfer n'avait plus rien d'imaginaire. Patience et longueur de temps, ainsi va la vie d'un bout à l'autre dans ce tunnel



Jean-Pascal Beausir,
Monsieur 15 000 volts

du Vermandois situé entre Saint-Quentin et Cambrai : une curiosité unique au monde et particulièrement riche sur le plan historique.

A ne rater sous aucun prétexte également, la visite du musée : un toueur à terre quasiment identique à celui d'aujourd'hui en service. Une visite qui s'effectue, cette fois, dans un silence de cathédrale.



- 1/ La Chambre Napoléon creusée dans la paroi du tunnel lors de la construction.
- 2/ Sur la partie centrale du toueur, la chaîne s'enroule autour des poulies du treuil avant de replonger au fond du canal.
- 3/ Les batteries assurent une autonomie de 30' en cas de rupture du câble électrique. La marche ralentit ainsi progressivement pour éviter la collision avec les embarcations réduites à l'état de corps morts.
- 4/ Le toueur remonte sur le pont tout ce qui flotte dans le canal.
- 5/ Emmanuel guide la perche à la sortie du tunnel. Elle assure l'alimentation du bateau selon la technique du trolley. Les tubes en T de la largeur du toueur peuvent recevoir la ligne électrique en cas de rupture. Une sécurité pour l'équipage.
- 6/ C'est parti pour 5,670 km à 2,5 km/h dans un univers d'ombre et de lumière.
- 7/ Vérification du treuil. L'enroulement des chaînes résonne sur la paroi. Le casque et les oreillettes sont obligatoires.
- 8/ Le macaron fait office de gouvernail. Très peu utilisé lors de la traversée, il sert surtout lors des amarrages.

- 9/ Connexion « un à un » des plots électriques à la manivelle pour une mise en route progressive du toueur (photo prise au Musée du toueur).
 - 10/ Patience et longueur de temps... Le bout du tunnel apparaîtra après une longue partie de tire à la chaîne.
 - 11/ A gauche, la paroi en craie est lissée par les coques des péniches qui raclent parfois.
 - 12/ Mémorial américain situé à 65 mètres au dessus du canal.
- Jean-Pascal Beausir (voir portrait) présente un fusible dans la sous-station électrique.

Bienvenue sur le canal de Saint-Quentin !
Horaires des départs :

- 7h30 et 15h
au départ de Riqueval (tête sud)
- 9h30 et 17h
au départ de Vendhuile (tête nord).

« Je mets du jus le matin, je coupe le soir ». L'alimentation électrique, c'est lui : Jean-Pascal Beausir, trente et un an de service sur le site de Riqueval, aujourd'hui maître d'œuvre dans la sous-station de Riqueval. Un poste technique situé en fait au-dessus du canal où l'on se rend en gravissant une pente à 15 %. L'histoire du canal n'a pas de secret chez celui qui vous dit avec fierté que quatre générations de Beausir se sont ancrées professionnellement sur le site de Riqueval.

« C'est vrai que cela forge des relations avec les marins. Le frêt a du bon. Les liens tissés permettaient par exemple, d'avoir des granulés de luzerne pour les lapins que l'on échangeait avec de la salade (...). C'était aussi le temps où le trafic était particulièrement dense. Mon père a tiré jusqu'à 54 péniches ».

Une époque où les dimanches n'étaient pas toujours fériés... Sûr qu'il en faut du courant. Dans la sous-station de Jean-Pascal, les 15 000 volts passent dans un redresseur qui envoie du 600 volts en continu sur la ligne en cuivre nu du toueur. Amoureux de son canal et de l'environnement, Jean-Pascal observe un engorgement qu'il aimerait bien voir disparaître par des curages plus réguliers. Mais ceci constitue une autre histoire de canal.

Enquêtes : votre avis est important !

Les gestionnaires de votre pension sont très attentifs à la qualité des réponses qu'ils vous apportent.

C'est pour cette raison que nous effectuons régulièrement des enquêtes, sous forme de questionnaires.

Les réponses sont traitées de manière anonyme et confidentielle. Grâce à vos retours, nous pouvons évaluer votre

degré de satisfaction et discerner les points d'amélioration.

Sur les réponses à vos courriers, les résultats sur l'année 2011 montrent une satisfaction générale à 84% des personnes interrogées. Les points les plus appréciés sont la présentation de la réponse et la précision des informations fournies.

Nos services doivent encore s'améliorer sur le délai de traitement.

Sur la réponse à vos courriers, la satisfaction générale atteint 90%. Les points les plus appréciés sont la présentation, la simplicité, et le délai des réponses.

Des efforts restent à faire sur l'exhaustivité de la réponse.

Merci à tous pour votre participation !

Toutes vos réponses à ces enquêtes de satisfaction sont étudiées et prises en compte pour vous apporter le meilleur service possible.

N'hésitez pas à nous les retourner pour faire encore progresser votre satisfaction.

Vous déménagez à l'étranger ?

Si ce départ est définitif, c'est-à-dire que votre résidence fiscale n'est plus en France pour plus de 180 jours, votre situation au regard des cotisations sociales change. Vous pouvez également être soumis à des retenues à la source sur votre pension.

Si ce départ n'est que temporaire, il vous suffit de faire suivre votre courrier par la Poste.

Alors, avant de nous signaler tout changement d'adresse, précisez bien qu'il s'agit d'un départ définitif !

Avis d'imposition

Sauf demande explicite de notre part, **vous n'avez pas à nous envoyer votre avis d'imposition 2012 (sur les revenus 2011)** quand vous le recevrez.

En effet, la Direction Générale des Impôts et votre caisse de

retraite ont mis en place un système d'échange permettant de mettre à jour automatiquement, tous les ans, les précomptes de cotisations sociales effectués sur votre pension.



Photo : Fotolia

Revalorisation des pensions

La revalorisation des pensions de la CNRACL est de **2,1% au 1^{er} avril 2012**, conformément à la Circulaire interministérielle DSS/3A/2012/128 du 28 mars 2012.

A noter :

→ depuis 2009, la revalorisation de votre pension intervient chaque année au 1^{er} avril et non plus au 1^{er} janvier.

1928

ANNÉE DURANT
LAQUELLE LE FONDS
SPÉCIAL
DES PENSIONS
DES OUVRIERS
DES ÉTABLISSEMENTS
INDUSTRIELS DE L'ÉTAT
(FSPOEIE) EST INSTITUÉ
PAR LA LOI DU 21 MARS,
AFIN DE CRÉER
UN CADRE COMMUN
À L'ENSEMBLE DES
OUVRIERS DE L'ÉTAT.

POUR CONTACTER VOTRE CAISSE DE RETRAITE COURRIEL, TÉLÉPHONE OU COURRIER : FAITES VOTRE CHOIX!



Photo : Shutterstock

1 PAR COURRIEL

RENDEZ-VOUS SUR NOTRE SITE INTERNET www.fspoeie.fr, profil « Retraité », rubrique « Contactez-nous ». Un formulaire de contact est à votre disposition. Il vous permet de poser vos questions.

2 PAR TÉLÉPHONE

Au moment de votre appel, munissez-vous de votre numéro de dossier de pension (numéro commençant par un 0 ou un 7, suivi de 6 chiffres et se terminant par une lettre) et de votre numéro de Sécurité sociale. En fonction de votre question, l'un ou l'autre de ces numéros vous sera demandé.

DEUX NUMÉROS DE TÉLÉPHONE SONT À VOTRE DISPOSITION :

► le 05 56 11 40 40 (serveur vocal, disponible 7 j/7 et 24 h/24)

Il vous permet d'obtenir, directement et sans attendre, la réponse aux questions concernant le montant de la pension, les dates de virements, la majoration pour enfants, les changements d'adresse et de compte, ainsi que l'émission d'attestations de paiement.

► le 05 57 57 90 07

Ouvert du lundi au vendredi de 9 h 00 à 16 h 00, il vous permet d'entrer en relation avec un chargé d'accueil. Pour y accéder plus facilement, profitez des heures creuses :

PÉRIODE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
DE 9 H À 12 H 15					
DE 12 H 15 À 13 H 45					
DE 13 H 45 À 16 H					

Périodes très chargées
 Périodes assez chargées
 Périodes peu chargées

3 PAR COURRIER (évituez les envois recommandés : ils sont coûteux et rarement utiles) CAISSE DES DÉPÔTS, FSPOEIE, RUE DU VERGNE, 33059 BORDEAUX CEDEX

NOUVEAU SERVICE : LE BOUTON DE RAPPEL

Depuis le site internet www.fspoeie.fr, dans la rubrique « contactez-nous », profil « retraité », laissez nous vos coordonnées et vous serez rappelé par un téléconseiller selon le jour et la plage horaire de votre choix.



Dates de virements des retraites

FSPOEIE

Votre pension est versée de manière régulière dans les derniers jours de chaque mois.

Reportez-vous au tableau ci-contre pour les dates prévisionnelles des prochains virements.

Si votre compte n'est pas crédité le premier jour du mois suivant, merci de vous renseigner d'abord auprès de votre teneur de compte (banques, Poste, Caisse d'épargne) avant de contacter le FSPOEIE.

Les dates de paiement sont disponibles sur le serveur vocal au **05 56 11 40 40** et sur le site **www.fspoeie.fr**.

Attention : la réglementation applicable par votre caisse de retraite ne permet pas de verser des acomptes ou de virer votre pension avant les dates indiquées ci-contre.

ATTENTION, vous devez prévoir un délai supplémentaire pour que le montant de votre retraite soit effectivement porté sur votre compte.

29 / 08 / 2012
26 / 09 / 2012
29 / 10 / 2012

28 / 11 / 2012
24 / 12 / 2012

> Virements internationaux

Si vous habitez à l'étranger et que vous souhaitez que votre pension soit virée sur votre compte bancaire, envoyez votre demande avec votre numéro de pension, un RIB original et non manuscrit comportant votre nom, le code IBAN et le code BIC de votre banque à l'adresse suivante :

Caisse des Dépôts, FSPOEIE,
rue du Vergne, 33059 Bordeaux cedex.

Le centre d'appel à votre écoute

Le centre d'appel de votre caisse de retraite à Bordeaux est à votre disposition du lundi au vendredi de 9 h à 16 h pour répondre à toutes vos questions concernant votre retraite. Il est géographiquement intégré depuis sa création en 2004 au sein de l'Etablissement de Bordeaux.

Vos téléconseillers ont pour mission d'améliorer la qualité de service auprès des retraités. En 2011, ils ont répondu à 90 % des appels reçus.

Leurs qualités d'écoute, de polyvalence et l'attachement au service public ont été reconnus par un organisme extérieur à votre caisse de retraite (taux de satisfaction de 94 %). Dans ce cadre, votre communication peut être enregistrée pour améliorer la qualité de réponse de votre téléconseiller.

Les petits conseils du centre d'appel...

- Pour obtenir plus facilement une conversation avec votre téléconseiller, reportez-vous à la page 11 de votre magazine. Un petit tableau vous indique les jours et les horaires de la semaine les moins chargés.
- En début d'année vous êtes plus nombreux à appeler, notamment autour des questions concernant les cotisations sociales et la déclaration fiscale, ce qui entraîne une attente plus longue lors de votre appel.

Avant d'appeler, bien préparer vos références : n° de pension, n° de sécurité sociale. Ensuite, bien écouter les choix proposés par le serveur vocal qui délivre un certain nombre de renseignements disponibles 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Vous y entendrez par exemple la date du prochain paiement de votre pension

Votre espace personnalisé : mode d'emploi

Votre caisse de retraite met à votre disposition un espace personnalisé, gratuit et sécurisé, accessible 7 j/7, 24 h/24.

Un ensemble de services et d'informations utiles y sont à votre disposition : vos données personnelles (état civil, adresse...), vos douze derniers paiements, votre montant imposable de l'année précédente. Vous pouvez également éditer vos attestations ou avis de situation, télécharger des formulaires électroniques et contacter votre service retraite par courriel. Vos données personnelles sont confidentielles et ne seront pas diffusées à des tiers.

Pour y accéder, une inscription préalable est nécessaire : **mode d'emploi**. Sur le site internet www.fspoeie.fr, après avoir choisi le profil « Retraité », cliquez sur « **Accès à mon espace personnalisé** », en haut à droite de la page d'accueil.

Une fenêtre s'ouvre et deux choix sont proposés :

- « **je suis déjà inscrit(e)** » : il vous suffit de rentrer votre numéro de Sécurité sociale (13 chiffres sans la clé) et votre code confidentiel pour accéder à votre espace.

- « **Je ne suis pas encore inscrit(e)** » : il vous suffit de suivre la procédure suivante :

- 1 Munissez-vous de votre numéro de sécurité sociale complet et de votre adresse courriel et cliquez sur « **Je m'inscris** ».
- 2 Lisez les informations générales, puis cliquez sur « **Continuer** ».
- 3 Complétez le formulaire, puis acceptez les « **Conditions générales d'utilisation** » en cochant la case correspondante. Cliquez sur « **Confirmer** ».



- 4 Une nouvelle fenêtre s'ouvre, vérifiez les informations et cliquez sur « **Terminer** ».
- 5 Votre inscription est prise en compte et un code de certification à 8 chiffres vous est fourni : notez-le précieusement, il vous sera demandé lors de votre 1^{ère} connexion. Cliquez sur les boutons « Retour » puis « **Terminer** ».
- 6 Vous êtes redirigé vers la page d'accueil du FSPOEIE.
- 7 Dans le même temps, votre code confidentiel provisoire vous a été adressé par courriel : **notez-le précieusement, il vous sera demandé lors de votre première connexion.**

ATTENTION :

connectez-vous dans les 15 jours qui suivent votre inscription, en suivant la procédure définie ci-contre. Passé ce délai, vous devrez vous inscrire à nouveau.

Un « nouvel Horizon » pour vos croisières



C'est en avril dernier que CDF Croisières de France a inauguré son nouveau navire amiral l'Horizon.



Un bateau convivial à la décoration raffinée

Avec ses 721 cabines, l'Horizon, n'est pas un colosse des mers. Ce bateau intimiste à l'ambiance chaleureuse, dont 80% des cabines ont vue sur la mer, a été considérablement rénové.

A bord de ce majestueux navire, vous découvrirez une décoration raffinée avec un charme et une élégance des plus authentiques.

Un navire francophone célébrant la gastronomie française

Dès votre arrivée, vous serez accueilli par un personnel francophone attentionné. Une fois installé dans votre cabine, les annonces, les animations et les excursions vous seront communiquées en langue française.

L'Horizon a aussi choisi de mettre à l'honneur la gastronomie française, concoctée par un célèbre chef parisien, qui réveillera vos papilles avec ses mets servis au restaurant principal ou à « l'Espace gourmand » dans une atmosphère plus décontractée, selon votre convenance.

De longues escales, adaptées à votre rythme

Inutile de courir, vous avez le temps. La durée des escales est en moyenne de 9 heures, parfois même, jusqu'à 12 heures.

Vous disposerez ainsi de tout le temps qui vous sera nécessaire pour visiter mais aussi pour vous balader dans les environs, marcher à votre rythme, discuter avec les habitants.





Des croisières « 100% tout inclus »

Ne comptez plus ! A bord du bateau, tout est compris : repas, collations, boissons à table et aux bars, animations, spectacles, accès au solarium, sauna, taxes portuaires, assistance - rapatriement, pourboires au personnel...

Seuls les suppléments optionnels tels que les excursions et les assurances annulation - bagages restent à votre charge.



L'art de vivre à la française

Des bateaux à taille humaine, une ambiance francophone propice à la convivialité, une formule en « tout inclus », de longues escales...

Ce sont des croisières sereines que vous propose le FSPOEIE.



Votre prochaine croisière
à bord de l'Horizon :
du 13 au 24 octobre 2013



Connaissez-vous l'AEC ?



Patricia Clarisse, chargée de la promotion et du développement de la clientèle à l'AEC.

“ C’est en 1974 qu’est fondée l’AEC (Association Educative et Culturelle) par les amis et anciens de Don Bosco.

Depuis, l’AEC est devenue une importante association du tourisme social.

Acteur majeur du tourisme social et associatif, l’AEC met en place une politique

tarifaire juste et raisonnable qui prend en compte le quotient familial.

Ses cinq villages proposent des formules diversifiées, à l’écoute des besoins de tous : séjours découverte, sportifs, à thèmes, randonnées, courts séjours...

L’AEC est aussi une entre-

prise citoyenne : grâce à une amplitude d’ouverture exceptionnelle, elle ne recourt qu’un minimum au travail saisonnier et la grande majorité du personnel bénéficie de contrat en CDI.

Respecter son personnel, c’est aussi mieux respecter ses clients ”.

Douceur d’automne à Saint Cyr...

Les Dauphins, c’est un nouveau village de mobil-homes modernes et confortables. Au cœur d’une magnifique pinède à 900 mètres de la mer, vous découvrirez la nature en pleine liberté. Vous apprécierez la douceur du climat méditerranéen, au centre de la Côte d’Azur varoise.

A ne pas manquer : le massif de la Sainte Baume, les promenades Marcel Pagnol et tout particulièrement en automne, les vendanges étoilées (du 23 au 25 septembre). C’est incontestablement hors saison que cette région révèle ses multiples attraits...

De plages en calanques, un autre regard sur la Méditerranée

Calanques et sentiers sous-marins, plages et falaises : le parc naturel des Calanques vous émerveillera et vous fera découvrir un autre visage de la côte avec ses villages. Cassis, Marseille (capitale européenne de la culture), Saint-Tropez, l’île des Embiez et ses criques, les paysages de l’Estérel, les sentiers balisés de Port Cros, les artisans potiers et santonniers des rues du Castellet, etc. Vous succomberez au charme de ces terres d’élection bénies des dieux...

Saint-Cyr-sur-Mer

Séjour Bleu petits prix du 10 au 15 septembre 2012

6 jours / 5 nuits : 280 € (pension complète, animation et deux excursions incluses)

Location de 8 jours / 7 nuits en mobil-home confort de 4 personnes

A partir de 315 €*



Tél. : 04 50 02 90 74.

Lors de la réservation, préciser votre code partenaire : FSPOEIE.



En avant-première, vos croisières pour 2013

Réservez vite, vous aurez le choix des cabines et des prix !

Costa Voyager



11 jours en Méditerranée et en Adriatique

Des escales originales : Durrës en Albanie, île de Korčula, Dubrovnik, Zadar en Croatie...

Croisière «Charmes et beautés en Adriatique»

Du 27 mars au 6 avril 2013

À partir de 795 €* tout inclus (boissons à volonté à table, forfait de séjour à bord, assurance rapatriement)

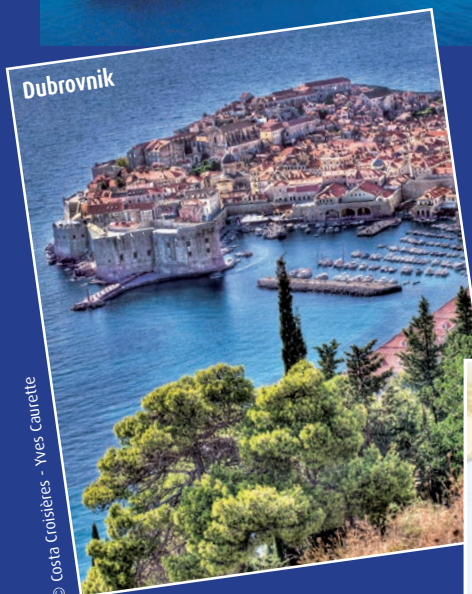


TAAJ

Tél. : 0800 941 945 (appel gratuit depuis un poste fixe)

Code partenaire : FSPOEIE 4137

Dubrovnik



© Costa Crocières - Yves Caurette



12 jours autour des îles de la mer Égée

Santorin, Mykonos, Rhodes... Des escales longues et ensoleillées

Croisière «Odyssée»

Du 13 au 24 octobre 2013

À partir de 995 €* tout inclus (boissons à table et aux bars, forfait de séjour à bord, assurance rapatriement)

ATHENAEUM
Tél. : 01 58 36 08 33



Code partenaire : FSPOEIE FSP13

Santorin



© Athenaeum

L'Horizon



* en cabine intérieure 4 personnes.